

RECOMENDACIONES PARA DIETAS MODIFICADAS EN GRASA

Respetado usuario:

Para asegurar un resultado confiable, por favor atienda las siguientes recomendaciones:

Si su estado de salud lo lleva a restringir las grasas en su alimentación, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

Lácteos: Prefiera el consumo de leche descremada, yogur o kumis dietético y queso bajo en grasa.

- Consuma libremente las verduras; puede prepararlas crudas o al vapor.
- Evite el consumo de alimentos fritos, apanados, chuletas y productos empacados fritos (ejemplo: papas, chitos, platanitos, maizitos).
- Consuma pollo sin piel, carne de res y de cerdo sin grasa (flaca o magra).
- Limite o evite el consumo de la yema de huevo según recomendación de la Nutricionista o del Médico tratante.
- Consuma pescado de mar 3 veces a la semana puede utilizar atún en agua ó en aceite, consuma con prudencia aguacate y maní.
- Evite el consumo de carnes frías (jamón, salchichas, mortadela, salchichón), embutidos (chorizo, morcilla), tocino, tocineta, enlatados, víceras de res, pollo y cerdo (hígado, pajarilla y riñón), mariscos (camarones, langostinos, langosta).
- Emplee únicamente grasa de origen vegetal (ej: aceite de canola, oliva, puro de maíz o girasol).

- Evite el consumo de margarina, mantequilla, crema de leche, queso crema y mayonesa.
- Para sazonar sus comidas utilice productos naturales como vinagre, limón, ajo, cebolla, tomate, tomillo, laurel, cilantro, perejil y orégano.
- Practique la actividad física que su Médico le haya recomendado.
- Establezca un horario para consumir los alimentos; mastique bien y coma despacio.

Recuerde que de acuerdo con la ley 100 de 1993 es un DEBER de los pacientes, el autocuidado y adherirse a las recomendaciones de su Médico tratante.